



荷池小栖(国画) 尹延涛

漫话“悬壶”

连航

许慎在《说文》中注云“壶，假借瓠(瓠瓜，也叫葫芦)”。《辞海》注曰“悬瓠，古城名，一作悬壶。(因汝水屈曲如重瓠故得名)”由此可知，“壶”曾假借作“葫芦”，所以古人称悬挂葫芦为“悬壶”。过去，草药店堂常悬挂葫芦为标记，有些诊所前也会高悬葫芦，就连串雅(走方郎中)行医时，也喜腰悬葫芦，这些统称为“悬壶”。

中医行医“悬壶”之俗，据《汉书·费长房传》载，费长房偶然见市井中一老翁悬壶卖药，集市散后老翁就跳入壶中，费长房感到很奇怪，就拜见壶翁并跟随其学医。数年后，长房学成，辞别壶翁并效仿壶翁悬壶行医济世。此后，人们就称行医或卖药为“悬壶”。

细心的人或许能发现，在回民饭馆或饮食摊点，除醒目的清真牌外，也能看到悬挂着的壶形图案。据说，回民使用这种壶形标志至少有六七百年的历史了。如今民间还流传有“回回家中三件宝，汤瓶、盖碗、小白帽。”这样的说法。原来，回民所悬之“壶”即“汤瓶壶”(偏把壶)，为回民生活中的必需品。伊斯兰教徒在做礼拜前倘若遇上小秽(如呕吐、流血等)时，必须用汤瓶盛水，依次洗手、洗两便、再洗手、漱口、呛鼻、洗面及两肘，之后用湿手抹头再冲洗两足。这种倾水不重复的清洗，不仅把好了“病从口入”关，而且有效地预防了流行性疾病的传播。

与回民所悬能够预防疾病的汤瓶壶相比，过去行医人所悬之“壶”不过是所谓的能“济世”实则为治病盛药的葫芦罢了。

《商海诗潮》

曹世忠

《商海诗潮》分为“风情颂”、“情感雅”和“经济风”三个篇章。“风情颂”描述了作家不同成长时期的思想轨迹，沉浸着对祖国、家乡、父母、亲人和朋友真挚大爱；“情感雅”凝聚着对历史和当下以及未来的情感和思考，蕴藏着解读人生的深刻哲理和智慧。难能可贵的是，“经济风”里不少作品讴歌了市场经济大潮的汹涌澎湃，揭示了企业家和商人生涯历程的苦辣酸甜。付朝晖对诗歌为经济发展服务所做的有益的探索尝试，让人耳目一新。同时，诗集里配合内容所做的插图，特色各异，温馨亲切，拓展和丰富了作品的形象空间，让强烈的艺术美感跃然纸上。

随笔

绿我涓滴 千顷澄碧

宋子牛

这是习近平总书记的《念奴娇·追思焦裕禄》词：“魂飞万里，盼归来，此水此山此地。百姓谁不爱好官？把泪焦桐成雨。生也沙丘，死也沙丘，父老生死系。暮雪朝霜，毋改英雄意气！”

依然月明如昔，思君夜夜，肝胆长如洗。路漫漫其修远矣，两袖清风来去。为官一任，造福一方，遂了平生意。绿我涓滴，会它千顷澄碧。”

24年前，习近平在福州市委书记任上，夜读《人民呼唤焦裕禄》一文，文思萦怀，心有所感，夜不能寐，援笔填下了这首词。

光阴荏苒，20多年过去了，习近平总书记在兰考调研，指导党的群众路线教育实践活动时，感念至深，又一次情不自禁吟诵起这首词。是什么样的精神，让习近平总书记感慨万千，“思君夜夜”？是什么样的情怀，让总书记念念不忘，推崇备至？是焦裕禄的公仆情怀、求实作风、奋斗精神、道德情操，深深感染了他；是共产党人披肝沥胆、廉洁奉公、关心民瘼、造福百姓的博大情怀、责任意识，再次激励着他。

焦裕禄已成为一个时代的民族记忆，成为艰

苦奋斗、自强不息、坚韧不拔的精神符号，在人民心中巍然屹立起一座永远的丰碑。他工作过并为之献身的兰考县，把泪成雨的焦桐，生死系念的沙丘，树立的几面旗帜，治三害的风口，解民困的草屋，桩桩事功，处处履痕，都成为人们对他的进行缅怀和思念的钟情之地，成为他的精神寓意与象征。

政治家的诗词作品，既有宏阔的思想，不凡的气象，又有斐然文采，真挚的情感，寓意高远，格调清新。习近平总书记这首《念奴娇》，虽为昔日旧句，今天读来一样感人至深，盖因思想的精警和艺术的高迈。岁月嬗递未消减其笔下锋芒和艺术魅力，反而增添了璀璨的光华和凝重的分量。那绵密的思念，热切的呼唤，胸臆的抒发，诵读再三，我们备感亲切。“父老生死系”等铿锵词句，表达了作者对焦裕禄精神的深情赞颂，以及爱民为民、敢于担当的思想品格。

焦裕禄在兰考工作只有一年多，但和群众同呼吸共命运，为改变兰考面貌鞠躬尽瘁，死而后已，“托体同山阿”，魂归兰考大地。他是群众

的知心人、百姓的守护神。曲折的历史没有磨灭人们对焦裕禄的思念，呼唤焦裕禄精神的激越之情，在广大党员和人民群众心中激荡不已。这表现了人们对领导干部践行党的好传统、好作风的殷切期望。“依然月明如昔”，作者不仅个人在思考，也在提醒广大党员干部，要深入想一想：焦裕禄给我们留下了那么多，我们能给后人留下些什么？

“肝胆长如洗”、“两袖清风来去”，既是对焦裕禄精神的凝练概括，也和习近平总书记常说的“为官一任，就要造福一方”，“常怀忧患之思，常念人民之托”等，精神理念一脉相承。

大地有风沙，人民有困苦，正是志士挺身时。焦裕禄生前未竟之业，正由后人继续奋斗。毛主席当年“愚公移山”的论著，道出了中华民族的顽强意志，也是共产党人的精神传承。民生忧乐，生死系之，与人民情同骨肉，甘苦与共，是我们的立党之本、生命之源。

“绿我涓滴，会它千顷澄碧”，是奋斗的目标，是美丽中国的愿景，是大美大爱、造福民众的诗意表达，也是共产党人的责任与担当。

蒙娜丽莎和她的微笑

阮文生

微笑的轰动  
每天发生在卢浮宫

好像表情  
没有找到准确的皱纹  
真的是个谜吗  
每小时至少有1500个人  
将她固定

不回答白云  
不应确定  
不满足蓝到极致的虚空  
沉默的托斯卡纳  
用流水给出响声  
用桥梁给出通行  
芬奇小镇

佛罗伦萨  
美第奇家族  
都是万变不离其宗

以整幅天空  
拽弯新月的朦胧  
念念不忘的感恩  
时时表达内心的冲动  
再加一缕黑暗  
就在那里梦死醉生

挂在墙上的经典十分安静  
微笑被否定  
意思是快乐  
也是有分寸  
卢浮宫里满是热烈的涌动



灵泉牧驴图(国画) 李春琦

微闻杂俎

孔子墓前三鞠躬

安志伟

“仁义礼智信”学说，希望以“仁政”实现和平，知其不可为而为之。仿佛看到了历尽艰辛磨难、备受冷落的孔子在家乡开坛讲学，首推有教无类，诲人不倦，奠定了最初的教育基础。仿佛看到了报国无门的至圣先师，在简陋的柴房中，用仅有的一把刀和竹片，修《诗》、《书》，定《礼》、《乐》，序《周易》，作《春秋》，“一字寓褒贬”，为后世留下了影响深远的经典。“天生仲尼，万古如长夜”，那些智慧的光芒穿越了岁月的沧桑，照亮了中国二千多年的历史进程，深入而持久地滋养着每个炎黄子孙。也让我们的人生历程，因为有了这种传统文化的陪伴，而变得厚重和温暖。

静静地站在孔子墓前，我仿佛听到子在川上曰：“逝者如斯夫！不舍昼夜。”对问政的齐景公曰：“君君，臣臣，父父，子子。”对昼寝的宰予曰：“朽木不可雕也。”而那些亲切而有威严的学而时习之、温故知新、众星捧月、三人行必有我师、己所不欲勿施于人、三军可夺帅匹夫不可夺志等等，言犹在耳。《论语》的光彩，已成为一种文化基因，融入华夏文明的血液之中，构筑了中华民族的精神世界。我们没有按照传统的方式读过《论语》，但《论语》就在我们心中，《论语》的思想已经成为我们为人处世的准则。无论繁华都市还是穷乡僻壤，依然在温习着圣人的语言，汲取着圣人的智慧。而一代圣贤，却让生命的终点

归于如此的简洁，陪伴他的是宁静，是青青墓草，一年年地生发茂盛，碧绿了几千年。

一方土丘承载了一代又一代人的信仰。久久地伫立在孔子墓前，想把这圣地圣人体验得更真实、更深刻。雕刻精美却伤痕累累的墓碑，仿佛从悠远的历史深处走来，挟裹着翻涌的风云；三座帝王祭孔时停留休息的“驻蹕亭”，方方正正，琉璃瓦顶、圆柱格窗，典雅而端庄；不同肤色、不同语言却同样庄重肃穆的人们静静地来又静静地去；小小的学生在父母的陪伴下，为圣贤献上鲜花，虔诚跪拜；以五百年为单位划分等级的古木，延续了千年的香火，让人有一种穿越时光的错觉，恍惚如回到春秋战国，圣贤就在前方，圣贤正在凝望着我们。

平一平心绪，调整自己的呼吸，缓缓地走到正前方。我们深深地俯首，恭恭敬敬地向孔子墓三鞠躬，不禁热泪盈眶，心头有着莫名的震撼。滋润中国知识分子几千年的儒家文化，而今，我就站在这根源的安息地，双脚实实在在地踏在圣人生活过的土地上。想着孔圣人在历史中的荣辱沉浮，想着孔圣人在我们心灵成长中的深刻烙印，令人感慨万千：无论是被捧上九天，还是被打倒在地，风雨过后，圣人都依然坚定地站在那里，灯塔般照亮着过去、现在和未来。更让人明白：无论如何的风云变幻、尘土飞扬，都要坚持自己的理想和信念，不在现实的迷雾中迷失。日后当遇到困难、准备退缩的时候，这里静静安卧的孔圣人，会成为内心坚强的力量，我会更加坚定步伐，努力向前走。

连载

不生大病 就不生气

人们经常说，“人活着全靠一口气。”这里的气不是简单的指呼吸之气、空气。经典物理学认为，构成宇宙万事万物的是物质、能量和信息三个要素。我认为中医所说的“气”，广义的含义应当是指携带有能量和信息的细微物质，涵盖了物质、能量、信息三个要素。但从现代量子物理学的角度看，构成宇宙的就是能量、物质只不过是能量的聚集，所以中医所说的“气”，有人直接翻译为“能量”。《黄帝内经·素问·宝命全形论》说：“人以天地之气生，四时之法成”，“人生于地，悬命于天，天地合气，命之曰人”，把其中的“气”翻译成“能量”，也符合量子物理学的观点。

人体的气是在不停地运动中的，该升的升，该降的降，该出的出，该入的入，这叫气机调畅。比如饮食物从口到胃，到肠，逐渐下行，这叫胃气的降浊，胃气以降为顺。饮食物中的营养和消化道摄入的水液被吸收以后，向上输送到心肺，再由心肺通过血液循环向全身输送，这叫脾气的升清。脾升胃降，这就叫气机正常。每一

个脏器的气的运动都有自己的特征。一旦气的运动异常，如果停在局部就叫气滞；如果郁在一处就叫气郁；如果上升太过而下降不足就叫气逆；如果下降太过而上升不足就叫气陷；如果外散太过而内收不足就叫气脱；如果内收太过而外散不足就叫气闭；如果整体气的量不足，也就是能量不足，就叫气虚。进一步就会导致水液、津液、血液、饮食等等的代谢异常，因为气的运动和变化，是促进上述这些有形之物代谢的基本条件，于是就会百病丛生。

导致气的运动紊乱(气机紊乱)的原因是什么呢？《黄帝内经素问·举痛论》列举了九种情况，其中六种情况指的是负面情绪或情绪过激。我们上一章提到的怒则气上、喜则气缓、思则气结、悲则气消、恐则气下，此外还有惊则气乱，都是导致气机紊乱的直接因素。在日常生活中，生气、发怒、怒怒是人最容易产生的情绪，是最为常见的一种负面情绪，也最容易导致疾病的发生，特别是容易导致消化系统疾病的发生。而现代分子生物学和脑

神经学的研究，也完全证实了《黄帝内经》的观点，国际知名的分子生物学家、脑神经与药剂学家、美国人坎德丝·帕特(Candace Pert)博士所著的《情绪分子的奇幻世界》认为，仅仅是思想本身便足以改变我们的身体。她的著作强调，情绪不仅仅来自于身体的环境信息的反馈，通过自觉意识，心灵可以利用大脑来引发“情绪分子”，改写系统。意识的恰当运用能为病痛躯体带来健康，而对情绪不适当的、无意识的控制，很容易使健康的躯体生病。我们的情绪不只与脑有关，而是体内每一个细胞都有着情绪的接收器。身体健康状况与情绪状态之间，显然是密切关联的。这就是《黄帝内经》一直强调的形神相关。

脾胃是后天之本，胃气壮则身体好。以脾胃为代表的消化系统，是人出生以后摄取能量、保证健康的最为重要的系统，中医称之为“后天之本”。历代医学家都十分重视脾胃在健康养生中极其重要的地位。《华氏中脏经》认为，“胃者，人之根本也，胃气壮，则五脏六腑皆壮”。意思是说，消化系

统是人体健康的根本，消化系统的功能强健，人体五脏六腑的功能就都强健。清代医学家张璐的《张氏医通》中讲：“人赖水谷以生，水谷敷布，则五脏安和；水谷阻逆，则百病丛生；水谷废绝，则性命倾危。”意思是人出生以后，是依靠饮食水谷提供能量生存的，消化系统的功能正常，食物

中的营养能够很好地向全身分布，五脏六腑就健康安定；如果饮食在消化的过程中出现阻滞，甚至上逆，就会百病丛生；如果饮食下逆，完全不能进食，那人的生命也就危在旦夕了。而负面情绪对消化系统和气的运动的不良影响，可以说是立竿见影。

十多年前我和几个初中的同班同学聚会，其中有的同学已经快半个世纪没有见面了，同学们之间聊起小时候的趣事相谈甚欢，大家吃饭也很愉快，食欲旺盛。席间一个同学接了一个电话，随后脸色大变，新上的菜基本不再动筷子了。饭后我偷偷问他，你接了一个什么电话，突然就吃不下饭了？他说是单位人事部门打来的，真倒霉，眼看就要退休了，教授级高工的评审又没有通过。知识分子一般会把职称看得很重，在退休前最后一次机会都没有实现自己的愿望，应当是一件相当郁闷的事情，由于这样的一件负面情绪的影响，他的食欲马上就消失了。

“一个人不管遇到什么事情，都不能生气吗？”空姐问我。古希腊的哲学家亚里士多

德在《伦理学》中说：“任何人都都会生气——这很简单，但选择正确的对象，把握正确的程度，在正确的时间，出于正确的目的，通过正确的方式生气——这却不简单。”

空姐说：“这哪里是在生气？简直是在运用理性、运用智慧，去策略性地处理某些棘手的问题，是不伤害自己而能吓唬别人的手段呀。”

我说：“是，这样理性的生气，当然就不会引发灾难性的后果。”而我这里所说的引发灾难性后果的生气，是不能控制情绪的生气，是情绪过激的生气。引发的灾祸，主要是对自己健康的严重伤害，尤其是对后天之本消化系统脾胃功能的损害，且对处理事情毫无补益。

没有哪一种灾难性心理危机能给人更多的痛苦。情绪既然是人类行为的驱动力，是人类繁衍到今天的必然结果，那么，它对人的健康与一生，影响是好还是不好？应当说，只要有情绪变化，就会伴随着身体的变化、生理的变化。任何一种情绪波动，都会使内脏、肌肉、

眼睛

老家的蛐蛐

苏连硕

清晨晨耕，竟隔厅传来清脆悦耳的蛐蛐的叫声，一声接着一声，撩拨着我的心房。我好生纳闷，好生惊喜。“漫卷诗书喜欲狂”，便起身蹑手蹑脚地循声而去，声源竟在餐厅阳台一隅。闻到我的动静，它敏感地稍作停顿，但很快又丝毫不怯生地淋漓酣畅地鸣叫起来。未成曲调先有情，心有灵犀一点通，顿时只觉得爽爽爽爽爽爽。

你从哪里来，我的朋友？噢，昨天我们一行四口回老家了，亲人带着骄傲自豪的心情，给我们慷慨地带了好些蔬菜。当院就是菜园，就地取“菜”，方便不说，且保证绝对新鲜、纯天然、无公害。窗户外闹喳喳灯火，分明看到了那一堆菜就堆在墙角，标志性地姿态像小孩子一样大的冬瓜挺拔地倚立着。我断定，这蟋蟀是随着蔬菜而迁徙津门居室的。

我照例回到书房，敲击着我心中的文字。妻起床，我赶忙将这喜事告诉她：轻一点，餐厅阳台有一只蟋蟀，你听，吱——吱——，鸣噪得正酣。待妻如我一样蹑手蹑脚地驻足聆听，又如我一样神秘兮兮地扣问从所之来。我告诉她老家带来的。她有些许惊讶地问道：怎见得？我说，只可意会，待你慢慢体验几天便知。

它使我想得好多好多。小时候，我和农家的伙伴们就喜欢逮蛐蛐斗蛐蛐。家里的所有坛坛罐罐都用于养蛐蛐了。工作这些年，虽然一直在县城，由于忙碌和紧张，也没有闲情逸致亲近它。此情此景，竟如同醇醇醇醇的酒，令我陶醉，令我沉思。

久违了，我的童心、童趣；久违了，我的乡音、乡韵。这鸣叫声，竟如一片片绿叶，一簇簇浪花，一串串音符，在我的心扉摇曳、冲撞、共鸣。静聆其鸣，眼前好像出现了一幅郁郁葱葱、恬恬淡淡的田园风情画，好像传来袅袅婷婷、温婉婉婉的咏叹调，是骑在牛背上牧童吹奏的短笛，是以黄土高坡做舞台，绿草做地毡，农家歌手演唱的民歌、民谣，纯粹正宗的民族唱法，声声大气的寥寥真情，句句“垄上行”的绰约风姿。何必要看蟋蟀其形呢，我对它是再了解不过的。它振翼的亢奋，引吭的矜持，历历在目，栩栩如生。

这是从爬满了金藤、豆角、的棚篱下传来的，从石砖墙头里传来的，从弯弯曲曲、潺潺闪闪的小河旁传来的，从无边无垠的青纱帐传来的。不然，怎么会这么清新、质朴、自然、粗犷、率真、脆爽、亮堂、明丽、绝妙呢？

它的声音确实给我以深隽的启迪。直露而不浅薄，含蓄而不晦涩，悠长而不烦冗，通俗而不庸俗，灵秀而不作秀，天真而不困倦，稚气而不暮气，希望而不绝望。凡俗而不失蕴藉，沉静而不失潇洒。这些年了，我乡音未改鬓毛衰，却一如这蟋蟀，不易其衷，不渝其韵，不贰其情，始终遵循自己的调子唱自己的歌。可爱的家乡的蟋蟀，我要向你学习，豁达开朗，气和志达，热心宁静，淡泊致远，涤汰尘嚣污浊，永葆这恒久经典的魅力、伟力。如笛如弦的蛐蛐的嘤鸣哟，以其充沛的底蕴、美妙的节奏，丰富了我的文化生活和审美生活。

“快来看，蛐蛐就在这里！”我小心翼翼地顺着妻的示意，果然它正在那里禅寂寂地趴伏着呢，浑身一如家乡的泥土那么黝黑、褐黄，那么持成、老到。不经意间，不知是有意炫耀，还是真情呼唤，它竟振翅喧叫起来。我对妻说，召唤我们回吧。妻说，是该常回老家看看。

老家的蛐蛐哟，教我反省，促我忏悔，引我思念，励我前行。让我们做伴，乘着广袤野的雄风，风尘仆仆地回归生我养我的乡间去……

血管、内分泌的大量参数发生变化，免疫系统迅速被调节。

比如害羞激动脸色发红，恐惧害怕脸色苍白，暴怒狂怒脸色铁青，紧张焦虑冷汗自出，突遇惊恐毛骨悚然……情绪变化导致血管肌肉的改变，人人可见，从而使人体生理的平衡状态或动态平衡状态发生了偏离，这就需要人体付出更多的能量，耗费的更多。

当然也有利于健康、使人感到舒服的情绪变化；人们常说“笑一笑，十年少”，这种愉悦的情绪就有利于健康。人们通常根据对人的影响不同，将人类的情绪区分为两大类。

一类是那些能引起身体各个部位产生过度性刺激的负面情绪，如羞愧、内疚、自责、沮丧、懊悔、冷漠、悲伤、恐惧、愤怒、焦虑、怨恨、抱怨、嫉妒等等，通过神经系统，对器官、肌肉、血管、内分泌，以致细胞产生过度的刺激，使人产生很不舒服、很不愉快的感觉，有人把它叫作“讨厌的情绪”，我把它称为“负面情绪”或者“负面情绪”。